

2026 年 1 月 14 日

冬本番 寒さと花粉の W シーズン到来

『住まいの温度と空気に関する意識調査』を実施

～「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」を両立できていると回答した人はわずか 1 割～

パナソニック ホームズ株式会社は、暮らし研究の一環として、戸建住宅にお住まいの全国の 20 歳～69 歳の男女を対象に、『住まいの温度と空気に関する意識調査』を 2025 年 11 月に実施しました。

当社が今回の調査を実施した背景には、冬特有の健康リスクや生活課題があります。入浴時などの急激な温度変化によるヒートショック^{*1}は、特に高齢者にとって重大事故につながる危険性が高く、交通事故死の約 3 倍に達するとも言われています^{*2}。さらに、日本人の花粉症有病率は 58%に達し、2 人に 1 人以上が花粉症という結果も発表されています^{*3}。近年では、室内に持ち込まれた花粉が、暖房や人の動きによる空気の流れで再び舞い上がる“対流花粉”によって、屋外よりも室内で症状が悪化するケースも少なくありません。このように、冬の住まいの温度と空気の質は、健康と暮らしの快適性を大きく左右する重要なテーマであり、今回の調査は、その実態と人々の意識を明らかにすることを目的に実施しました。

調査の結果、冬の住まいで快適に過ごすために、「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」の両方を重視したいと回答した人は 4 割近くにのぼりました。しかし、実際に両立できている人はわずか 1 割にとどまり、理想と現実の大きなギャップが浮き彫りとなりました。また、“暖房や換気を意識しなくても、家が自動で快適な温度ときれいな空気を保ってくれる住まい”を重視したいと回答した人は約 7 割となり、多くの生活者が“手間なく整う環境性能”を求めていることがうかがえます。

■『住まいの温度と空気に関する意識調査』結果サマリー

- ① **温度の課題：約 8 割が部屋ごとの温度差を実感。ヒートショックが危険な場所ほど対策不足**
✓「温度差を感じる」と回答した人は 79.3%。そのうち 46.9%がヒートショック対策を実践しておらず、その理由として、「正しい対策の仕方が分からない」(40.1%)が最多。
✓ヒートショックが起こりやすい非居室(洗面脱衣所・浴室・トイレ・廊下など)は、いずれも約半数が寒さ対策をしていない。
- ② **空気の課題：室内で花粉症の症状が悪化する人が多く、約 8 割が“対策疲れ”を感じている**
✓花粉症の症状がある人のうち、「室内で花粉の症状が治まらない」と回答した人が 77.2%、「屋外に比べて症状がひどくなる」人は 45.0%であった。
✓花粉対策を行っている人の 78.5%が、対策を続けることに手間や負担を感じている。
✓“対流花粉”対策で重要とされる「家じゅうくまなく掃除機をかけたり、拭き掃除をする」(16.9%)や「家じゅうに空気清浄機を設置する」(13.8%)は、いずれも実施率が低い。
- ③ **温度ときれいな空気を両立できている人は 1 割。“自動で整う住まい”を求める声が 7 割**
✓「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」どちらも同じくらい重視したいと回答した人は、37.9%と最も多い一方、実際に両立できている人はわずか 11.8%。
✓“暖房や換気を意識しなくても、家が自動で快適な温度ときれいな空気を保ってくれる住まい”を「重視したい」と回答した人は 69.1%。

当社は、創業以来、空気質の向上にこだわり、健康で快適な暮らしの実現に向けた研究・開発を続けてきました。当社の全館空調システム『エアロハス』は、専用エアコン 1 台で、住まい全体を快適な温度に保ち、ウイルスや花粉の低減を可能にします。2024 年 11 月には、『エアロハス』に搭載の「静電 HEPA フィルター」※⁴ 付き換気・空調システムが、花粉問題対策事業者協議会(JAPOC)※⁵ の「花粉対策製品認証」を住宅業界で初めて※⁶ 取得し、暮らしの質をより高める技術として評価されました。今回の調査で、今後住まいに関する製品を選ぶ際に「花粉対策製品認証」の有無を重視したいと答えた人は 66.8%にのぼり、認証により、製品への信頼性が高まり、購買意欲につながる傾向が見えてきました。これからも、「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」を両立し、家族が安心して過ごせる住環境づくりを進めていきます。

■調査概要

調査対象	: 全国 20 歳～69 歳の戸建住宅に住む男女(性年代均等割付)
調査期間	: 2025 年 11 月 25 日(火)～11 月 27 日(木)<3 日間>
サンプル数	: 1,032 名
調査形態	: Web アンケート調査(株式会社ジャストシステム「Fastask」を利用)
調査主体	: パナソニック ホームズ株式会社

◎全館空調システム『エアロハス』の詳細はこちら

<https://homes.panasonic.com/sumai/lifestyle/airlohas/>

◎2025 年 1 月 22 日発信 プレスリリース

当社住宅に搭載の HEPA フィルター付き換気・空調システムが
住宅業界で初めて、「花粉対策製品認証」を取得

<https://homes.panasonic.com/company/news/release/2025/0122.html>

※1: 温度の急激な変化で身体が負荷・ダメージを受けること。血圧が上下に大きく変動する等によって健康被害を引き起こす要因になるとされる。

※2: 2025年11月12日公開 政府広報オンライン「交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」

<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html>

※3: 2025年3月25日発信 株式会社ウェザーニューズ リリース「花粉症の半数が 20 代までに発症、最も発症率が高いのは山梨県」

<https://jp.weathernews.com/wp-content/uploads/2025/03/20250325-kafun.pdf>

※4: 旧 JIS Z 8122:2000 による規定 定格流量で粒径が $0.3\mu\text{m}$ の粒子に対して99.97%以上の粒子捕集率をもち、かつ初期圧力損失が245Pa以下の性能をもつエアフィルター

※5: 花粉問題対策事業者協議会(JAPOC)ホームページ <https://www.kafunbusiness.org/>

※6: 2025年1月時点

* 本件に関するお問い合わせ先 *

パナソニック ホームズ株式会社 宣伝・広報部 ブランド宣伝・広報課 澗随(かんずい)・相澤

澗随 携帯:080-8544-4376 / E-mail: kanzui.naho@panasonic-homes.com

相澤 携帯:080-7515-6016 / E-mail: aizawa.masako@panasonic-homes.com

HP: <https://homes.panasonic.com/company/news/release>

■『住まいの温度と空気に関する意識調査』結果詳細

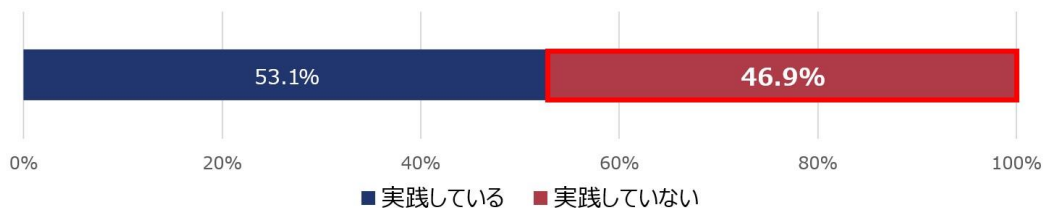
①-1 冬の住まいにおいて、部屋ごとや場所ごとの温度差を「感じる」と回答した人は 79.3%。

部屋ごとや場所ごとで、温度差を感じるか（単一回答） n=1,032



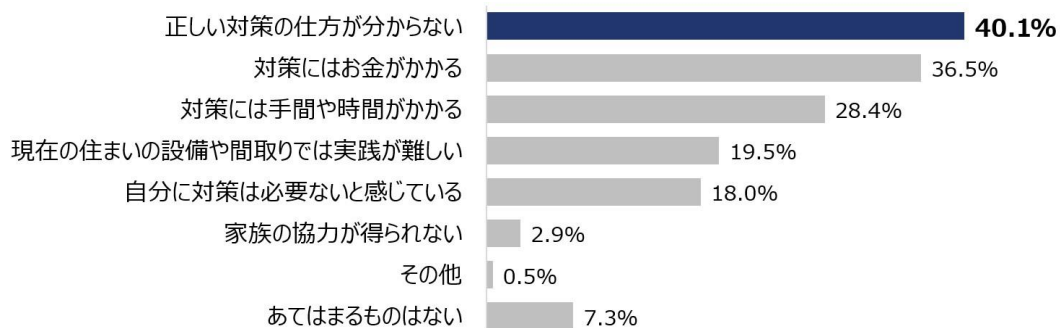
①-2 温度差を感じる人のうち、46.9%がヒートショック対策を実践しておらず、約半数は温度差を感じていても、対策ができていない。

ヒートショック対策をしているか（単一回答） n=818



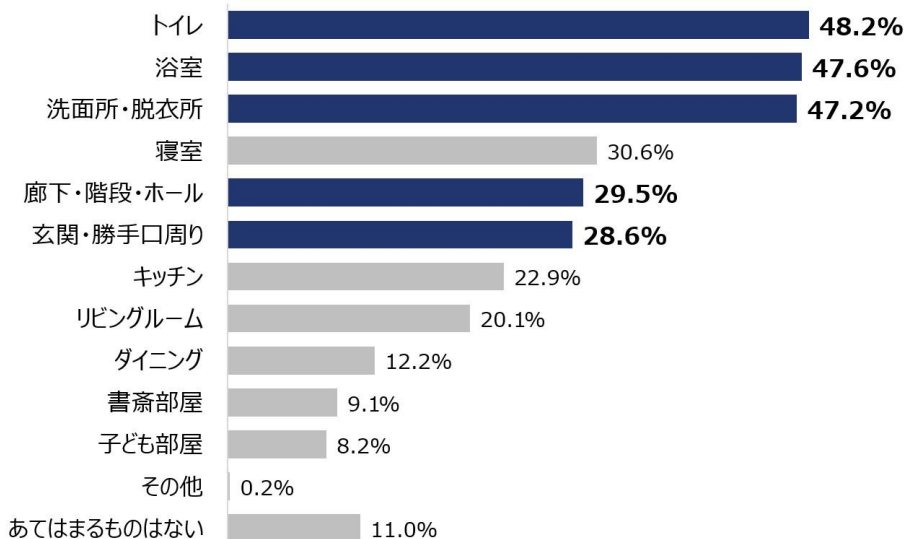
①-3 ヒートショック対策を実施していない理由として、「正しい対策の仕方が分からない」が最も多い。(40.1%)

ヒートショック対策を実施していない理由（複数回答） n=384



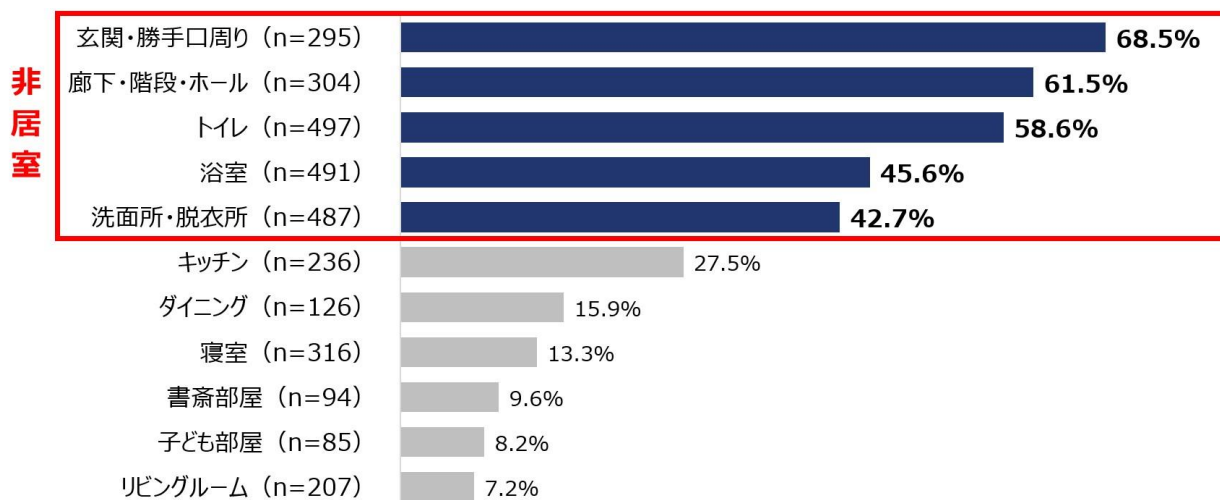
- ①-4 冬の住まいにおいて、寒さが気になる部屋や場所を尋ねたところ、「トイレ」(48.2%)が最も多く、「浴室」(47.6%)、「洗面所・脱衣所」(47.2%)が続き、ヒートショックが起こりやすい“非居室”が上位を占める結果となった。

寒さが気になる部屋や場所(複数回答) n=1,032



- ①-5 部屋や場所ごとの寒さ対策の状況を尋ねたところ、寒さ対策をしていない割合は、「玄関・勝手口周り」(68.5%)が最も多く、「廊下・階段・ホール」(61.5%)、「トイレ」(58.6%)が続き、いずれもヒートショックの危険性が高い“非居室”が上位を占める結果となった。

寒さを感じていても、寒さ対策をしていない割合(複数回答)



- ①-6 実際に温度差を感じる人のうち、入浴時や暖かい部屋から寒い場所へ移動する際に、体調への不安を感じることがあると回答した人は61.7%。

温度差による体調への不安を感じたことがあるか(単一回答) n=818



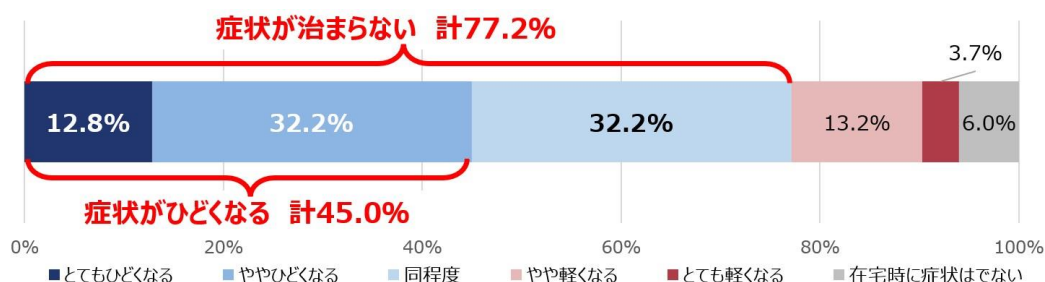
- ①-7 入浴時や暖かい部屋から寒い場所へ移動する際、体調への不安を感じた人に、具体的な場面やきっかけを尋ねたところ、温度差による体調リスクや、子ども・高齢者への不安の声が多く挙がった。

温度差による体調への不安を感じた具体的な場面やきっかけ(自由回答)

- ・寒い部屋から暖かい部屋に行き来すると動悸が早くなります。(女性/20代)
- ・脱衣所が寒く、子どもが風邪をひかないか心配になります。(女性/30代)
- ・暖かいリビングから、脱衣所などに行くと寒くて頭痛がします。(女性/40代)
- ・暖かい部屋から、寒い廊下に出た時や、洗面所に入って身支度をする時など身体をさすりたくなるような寒さを感じます。脱衣所でお風呂に入る前は暖房をつけないと、歯がガチガチしてしまうくらい寒いです。(女性/50代)
- ・裸で浴室に入ると寒さを感じ、お湯をかけると体がびっくりするような気がします。(女性/60代)
- ・自分の部屋で暖まっていたところから、暖まっていない部屋に行くと、寒くて震えが止まらなくなります。(男性/20代)
- ・湯舟に入ると体がピリピリするような感覚になります。(男性/30代)
- ・冬の朝に寝室からトイレに行く時に心臓に負担がかかり倒れてしまわないか心配です。(男性/40代)
- ・高齢の親が倒れないか不安になります。(男性/50代)
- ・他の部屋とだいぶ温度が違うときに、ゾクゾクしたり足の先のほうが冷たくなることやしびれたりすることもあります。(男性/60代)

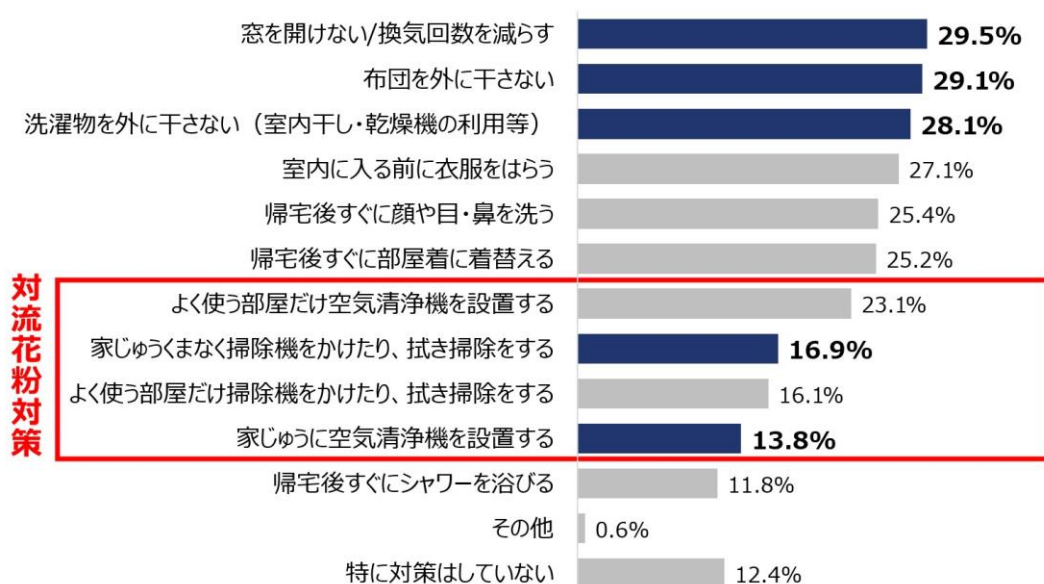
- ②-1 花粉症の症状がある人を対象に、住まいにいたときに、屋外と比べて症状がひどくなるかを尋ねたところ、全体のうち「症状が治まらない」(77.2%)、「屋外に比べて症状がひどくなる」(45.0%)と回答があった。

住まいにいたときに、屋外と比べて花粉の症状がひどくなるか(単一回答) n=516



- ②-2 花粉対策として「住まいの中でおこなっていること」を尋ねたところ、「窓を開けない/換気回数を減らす」(29.5%)が最も多く、「布団を外に干さない」(29.1%)、「洗濯物を外に干さない(室内干し・乾燥機の利用等)」(28.1%)が続いた。
- 一方で、“対流花粉”対策で重要とされる「家じゅうくまなく掃除機をかけたり、拭き掃除をする」(16.9%)や「家じゅうに空気清浄機を設置する」(13.8%)は、実施率が低い。

花粉対策として「住まいの中でおこなっていること」(複数回答) n=516



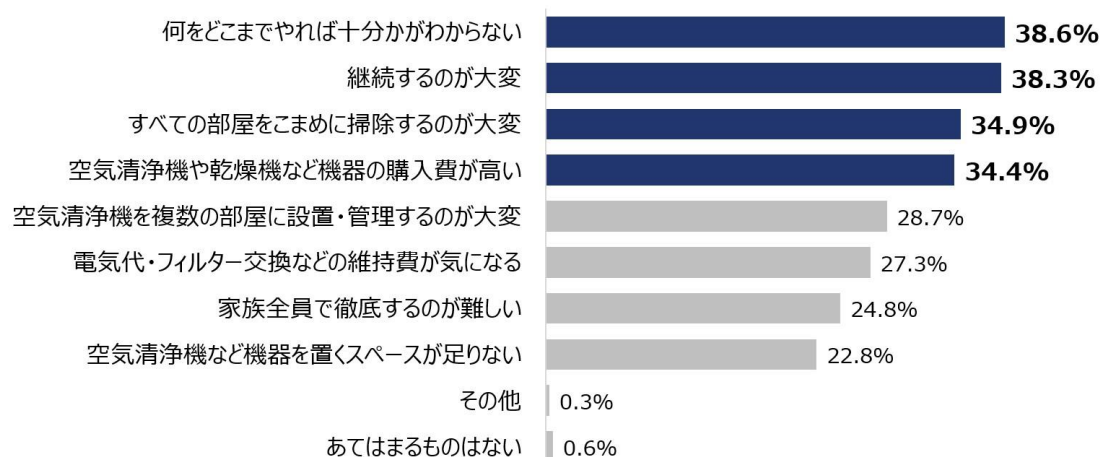
②-3 花粉対策を行っている人に、対策を続けることに、どの程度の負担や手間を感じるか尋ねたところ、「負担や手間を感じる」と回答した人は78.5%。

花粉対策を続けることに、どの程度の負担や手間を感じるか(単一回答) n=452



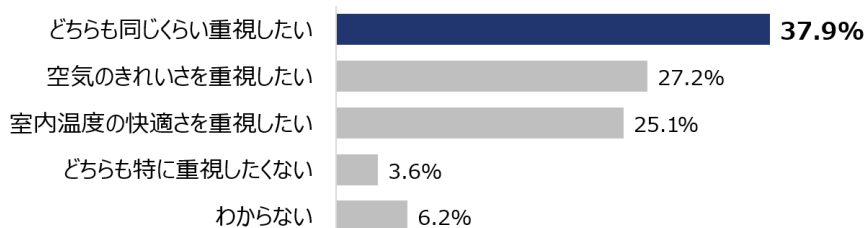
②-4 負担や手間を感じる理由として、「何をどこまでやれば十分かがわからない」(38.6%)が最も多く、「継続するのが大変」(38.3%)、「すべての部屋をこまめに掃除するのが大変」(34.9%)、「空気清浄機や乾燥機など機器の購入費が高い」(34.4%)が続いた。

花粉対策を続けることに、負担や手間を感じる理由(複数回答) n=355



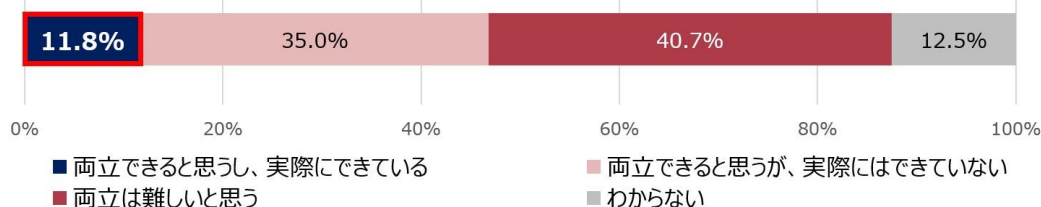
- ③-1 住まいで快適に過ごすために、「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」どちらを重視したいかを尋ねたところ、「どちらも同じくらい重視したい」(37.9%)と回答した人が最も多い。

「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」どちらを重視したいか(単一回答) n=1,032



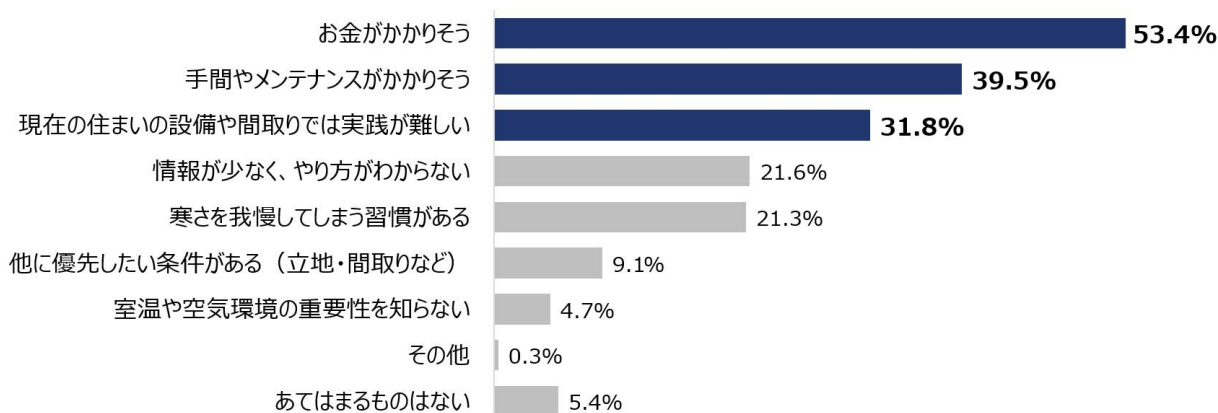
- ③-2 「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」どちらも重視したいと思っている人に、実際両立できているかを尋ねたところ、「両立できると思うし、実際にできている」と回答した人は、わずか11.8%。

「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」を両立できていると思うか(単一回答) n=391



- ③-3 「両立できると思うが、実際にはできていない」、「両立は難しいと思う」と回答した人に理由を尋ねたところ、「お金がかかりそう」(53.4%)が最も多く、「手間やメンテナンスがかかりそう」(39.5%)、「現在の住まいの設備や間取りでは実践が難しい」(31.8%)が続いた。

「室内温度の快適さ」と「空気のきれいさ」を両立できないと思う理由(複数回答) n=296



- ③ -4 “暖房や換気を意識しなくても、家が自動で快適な温度ときれいな空気を保ってくれる住まい”があるとしたら、住まい選びの際に、この環境性能をどの程度重視したいかを尋ねたところ、重視したいと回答した人は69.1%。

“暖房や換気を意識しなくても、家が自動で快適な温度ときれいな空気を保ってくれる住まい”があるとしたら、どの程度重視したいか(単一回答) n=1,032

